**Теплая одежда:**

1. куртка ветровка осенняя – на случай ветренной погоды

предпочтительно то, что не мокнет или быстро сушится

1. Спортивные штаны (шерсть/полартек/флис, термобелье).
2. шерстяные носки – 2 пары.  Важно.
3. Теплая кофта или свитер. Шерсть, флис.

**Летнее:**

1. рубашка с длинным рукавом (очень активное солнце).
2. футболки - 3 штуки
3. панама или кепка.
4. купальник
5. носки - 2 пары
6. летние шорты/юбки
7. Одежда для йоги.
8. Пенка туристическая

**Обувь:**

1. **Удобная спортивная или трекинговая обувь.**

Можно взять 2 пары, на случай, если будет дождь и обувь промокнет.

1. вторая обувь – сандалии.
2. **Дождевик.** Многоразовый, не «пленочку».

**Мелочи:**

1. очки солнечные.
2. средства от клещей (за 5 лет мы не видели ни одного клеща на Алтае, но

рекомендуется все возможности предусматривать).

1. фонарик. лучше налобный, с запасными батарейками
2. нож острый туристический.
3. личная аптечка – важно.

универсальную аптечку берут организаторы,

из опыта – себе возьмите лейкопластырь и свои индивидуальные препараты.

1. крем солнечный, уровень защиты 30-60
2. электрический чайник или кипятильник – для пользования на т/б. Не обязательно
3. Средства личной гигиены: зубная щетка, паста, мыло, мочалка
4. Полотенце.
5. Набор влажных гигиенических салфеток.
6. 2-3 мешка (можно больше) для разных трав из неплотной дышащей ткани.

Размер мешка – примерно, как и у обычного пластикового пакета.

1. Коврик для йоги -на ваше усмотрение. Занимаемся на открытом воздухе, на пенках будет удобнее.

В Тюнгуре ловит МТС и Билайн, но часто случаются перебои, предупредите родственников.

**Продукты:**  
Мед, сухофрукты, фрукты и орехи в Тюнгуре не купить. В магазине самый простой набор: крупы, консервы, и др. Берите с собой, по желанию.

**Техника:**

Фотоаппараты, камеры, зарядные устройства от сети (сеть будет на т/б).